

«Durch Krisen habe ich gelernt, die Dinge laufen zu lassen»

Reinhold Dür hat privat und beruflich viele Rückschläge erlitten. Seine ersten beiden Kinder waren schwer krank, sein Einkommen reichte nicht aus, um die Familie zu ernähren. Der 52-Jährige erzählt, wie er sich drei Jahre lang erfolglos beworben hat und wie er gelernt hat, dem Chaos und der Überforderung positive Seiten abzugewinnen.

Interview: Mathias Morgenthaler
mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Herr Dür, es heisst, jede Krise sei auch eine Chance. Haben Sie das so empfunden in den letzten Jahren?

REINHOLD DÜR: Jede Krise hat zwei Seiten: Einerseits verliert man etwas und leidet. Andererseits habe ich die Erfahrung gemacht, dass neue Quellen angezapft werden können, wenn das Lebensgefüge tiefe Risse erhält. Ich arbeite jede Woche mit chronisch Kranken zusammen. Viele sind vom Schmerz gepeinigt und stark auf sich selber zurückgeworfen. Man darf das nicht beschönigen, diese Menschen haben es teilweise sehr schwer. Manche entdecken in ihrer Krankheit aber auch Befreiendes. Weil sie vieles loslassen müssen, entsteht Raum für Neues.

Haben Sie die Krise auch so positiv erlebt, als Ihnen erst eine Tochter mit Down-Syndrom und Epilepsie und keine zwei Jahre später ein Sohn mit schwerer Neurodermitis geboren wurde?

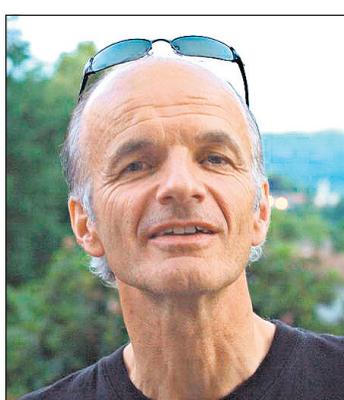
In solchen Phasen hat man kaum Zeit, darüber nachzudenken, ob eine Krise auch gute Seiten hat. Meine Partnerin und ich waren komplett übermüdet und überfordert. Als wir unseren kleinen Sohn auf die Notfallstation einliefern mussten und er dort einen Herzstillstand erlitt, da tauchte für ganz kurze Zeit die Frage auf: «Warum wird uns so viel zugemutet?» Zum Glück blieb wenig Zeit zum Grübeln.

Sie hatten sich in dieser Zeit längst als Therapeut mit eigener Praxis selbstständig gemacht. Wie schafften Sie es, beruflich am Ball zu bleiben, wenn Sie privat praktisch rund um die Uhr gefordert waren?

Das war ein wichtiger Lernprozess. Vorher hatte ich immer gedacht, man müsse sehr fit sein und alles im Griff haben, um in der Arbeitswelt zu bestehen. Durch die Krankheiten meiner beiden Kinder wurde mir schlagartig klar: Es gibt im Leben keine Sicherheit. Wir können Pläne machen, und plötzlich kommt alles ganz anders. Ich lernte in dieser Zeit, Müdigkeit als spannenden Zustand zu begreifen. Müdigkeit erlaubt eine andere Form von Präsenz: Das Gesichtsfeld ist erweitert, man ist weniger auf Details fokussiert, folgt mehr seinen Assoziationen. Da kann man spannende Entdeckungen machen.

Ist das nicht einfach die Idealisierung einer kompletten Überforderung?

Ich war lange Zeit perfektionistisch, hatte klare Vorstellungen, wie etwas sein sollte. Durch die Krisen habe ich mehr Vertrauen gefasst und gelernt, die Dinge laufen zu lassen. Man kann nicht alles kontrollieren. Oft landet



Reinhold Dür: «Ich empfand die Arbeitswelt als uneinnehmbare Festung.»

man dann an einem ganz anderen Ort als man dachte – mitten im Leben. Heute weiss ich, dass es gut ist, wenn eine gehörige Portion Chaos meinen Alltag bestimmt. Nach mehreren Vollwaschprogrammen, die mich gezwungen haben, komplett loszulassen, lebe ich heute näher bei dem, was mich ausmacht – und orientiere mich weniger an Normen, etwa dem Lebensweg meiner älteren Brüder.

Zum Vollwaschprogramm gehörte auch, dass Sie sich mit 49 Jahren, nach 15 Jahren Selbstständigkeit, wieder bewerben mussten. Wie kam es soweit?

Es gab bei den Gruppenkursen einen Einbruch, so dass mein finanzielles Fundament wegbrach. Ich wollte das nicht wahrhaben, erhöhte die Anstrengungen, kämpfte um Aufträge, kämpfte mit der Betreuung der Kinder, kämpfte mit Beziehungsproblemen. Eines Tages, beim Joggen, musste ich mir eingestehen, dass ich in allen Lebensbereichen massive Schwierigkeiten hatte. Gleichzeitig musste ich darüber schmunzeln, dass es mich noch immer gibt.

Wie verlief die Stellensuche?

Es war ein langer Leidensweg. Ich empfand die Arbeitswelt als uneinnehmbare Festung. Ich war fachlich nicht mehr à jour, galt als zu alt, zu wenig flexibel, womöglich nicht teamkompatibel. Dazu kam die narzisstische Kränkung, dass ich es nicht geschafft hatte, etwas aufzubauen, was Bestand hat. Ich musste wieder mit Anfängergeist ans Werk gehen. Gleichzeitig spürte ich, wie schmerzvoll es ist, wenn man so komplett auf sich zurückgeworfen wird. Einen Beruf auszuüben, ist etwas enorm Beruhigendes – das merkt man spätestens, wenn man sich nicht mehr über Erwerbsarbeit definieren kann.

Wie haben Sie sich davor geschützt, in Selbstmitleid und Verbitterung zu versinken?

Ich habe gebetmühlenartig wiederholt, dass ich mich nicht zurückziehen darf. Das lässt sich leicht sagen, aber

im Ernstfall ist es schwierig. Auch die engsten Freunde finden es nach zwei, drei Jahren mühsam, wenn man immer wieder von ähnlichen Sorgen spricht. Trotzdem zwang ich mich, rauszugehen, in Bewegung zu bleiben – wie ein Frosch, der ins Milchglas fällt und so lange strampelt, bis die Milch zu Butter wird und er hinaussteigen kann.

Hatten Sie finanzielle Sorgen?

Ja. Meine Partnerin und ich hatten zu der Zeit drei Kinder, dazu kam eine Stieftochter, die in jungen Jahren selber schon zwei Kinder hatte. Ich vereinbarte mehrmals Termine beim Sozialamt, ging dann aber nicht hin, weil ich mich dagegen sträubte, verwaltert zu werden. Darlehen aus meiner Familie hielten uns knapp über Wasser. Unsere Beziehung schrammte mehrmals an der Trennung vorbei. Die Diskussionen, ob mein Scheitern selbstverschuldet sei, waren eine grosse Belastungsprobe. Ich wollte die Selbstständigkeit als geistige Haltung nicht aufgeben, weil sie ein wichtiger Aspekt meiner Persönlichkeit geworden war. Gleichzeitig musste ich etwas ändern.

Wie hat sich die Beziehung verändert durch die berufliche Krise?

Man wird in einer solchen Phase extrem abgeschliffen. Viele Wünsche und Träume bleiben auf der Strecke, es gibt neue Reibungsflächen. Je mehr man sich dem Kern seiner Persönlichkeit nähert, desto mehr Gewohnheiten wirft man über Bord. Man sieht sich selber und auch den Partner in neuem Licht. Und man gesteht sich plötzlich ein: «Ich kenne dich ja gar nicht – wer bist du eigentlich?» Das hat etwas Bedrohliches – und etwas sehr Schönes.

Haben Sie schliesslich eine Stelle gefunden?

Drei Jahre lang hatte ich das Gefühl, das Berufsleben rase an mir vorbei wie ein Hochgeschwindigkeitszug, auf den ich von meinem kleinen Bahnhof aus unmöglich aufspringen könne. Dann fand ich in einer Drogenanlaufstelle einen Aushilfsjob. Eigentlich hätte ich nach fünf Jahren Dauerstress ohne Ferien eher einen Kuraufenthalt benötigt als eine solche Aufgabe, aber durch meine Präsenz im Berufsalltag schöpfte ich Kraft und Vertrauen. Und ich sah bei den Drogenabhängigen, wie unglaublich viele Ressourcen ein Mensch hat. Nun bin ich seit knapp einem Jahr zu 50 Prozent in der Sozialpsychiatrie angestellt. Es ist schön, wieder Teil eines Teams zu sein. Parallel dazu mache ich Einzel- und Paarbegeleitungen, Seminare und Kurse für Menschen, die auf ihrem Lebensweg weiterkommen möchten.

Information und Kontakt:
www.reinholdduer.com